

Tallinna Rakenduslik Kolledž menüü

45. nädal 03.11-07.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök 03.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, sõõgisool, must pipar	120.00	80.50	4.93	4.59	4.03
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojamassiga	Hakksoja, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, sõõgisool, must pipar	30.00	27.60	2.01	0.77	2.58
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56
	Hiiina kapsa salat paprikaga	Hiinakapsas, paprika	150.00	43.20	6.56	0.30	1.95
	Porgand, hernes, porrulauk		150.00	128.01	27.54	1.05	8.04
	Salatikaste	Õunamah1, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah1sinepikulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemnedseesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Pirn		50.00	23.15	4.68	0.30	0.35
	Peakapsas		50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
		Kokku:		836.77	126.07	23.33	33.86

Teisipäev	Lõunasöök 04.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli nisu jahu, piim , söögisool, must pipar, petersell, till	120.00	238.08	4.06	19.68	10.94
Taimetoit	Kikerhernepada (L)	Kikerherned, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt toidukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar,	30.00	36.84	3.30	1.30	1.72
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon	150.00	72.20	8.19	3.25	0.88
	Hapukapsas, valge redis, mais		150.00	122.85	7.88	8.04	2.79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl sinep ipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned seesam iseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett		5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
			50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
	Kaalikas		50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
		Kokku:		980.45	103.05	47.29	32.25

Kolmapäev	Lõunasöök 05.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Borš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, sõõgisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	280.00	183.00	16.80	6.86	12.40
Taimetoit	Borš roheliste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, toiduõli, rohelised oad, loorber, sõõgisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	30.00	16.70	1.77	0.78	0.52
	Kirstitarretis vahukoorega (L)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, kirsidyahukoore, suhkur, vanillisuhkur	160.00	137.00	26.70	2.11	2.64
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamisemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	28.20	2.44	1.29	1.72
	Õun		50.00	20.00	5.97	0.00	0.15
			50.00	7.45	1.75	0.05	0.40

			Kokku:		481.54	74.92	11.73	20.59
Neljapäev	Lõunasöök 06.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk(<i>kurk, sõõgisool, vesi, till</i>) , nisu jahu, hapukoor , toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	120.00	122.40	3.85	9.51	5.07	
Taimetoit	Läätse strooganov (G, L)	Läätsed, hapukoor , mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, vesi, toiduõli, sinep , must pipar, sõõgisool, petersel	20.00	26.14	2.19	1.49	0.81	
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84	
	Riisi, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50	
	Hiinakapsalat tomati ja spinatiga		150.00	39.60	5.96	0.45	2.18	
	Porgand-paprika-punane sibul, röstitud	Porgand, paprika, punane mugulsibul	150.00	112.65	20.40	0.51	4.05	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	5.00	70.50	0.06	7.80	0.02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36	
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44	
	Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07	
			50.00	15.05	3.55	0.05	0.40	
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30	
			Kokku:	895.43	121.04	31.29	28.85	

Reede	Lõunasöök 07.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Asuu veiselihaga (valik I)	Veiseliha, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, soolakurk/ <i>kurk, vesi, söögisool, till, suhkur</i> , vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	120.00	183.43	10.71	11.31	8.01
Taimetoit	Koorene oapada kõõgiviljadega (L)	Oad, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, paprika, vesi, maisitärklis, petersell, aedoad/ <i>sisujahu, toidukoor</i> , söögisool	30.00	19.23	1.59	0.96	1.20
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane peakapsas, virsikud	150.00	96.30	9.18	5.18	1.78
	Šampinjonid, sojauba, peet		150.00	108.60	14.72	0.68	7.37
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli/ <i>sinepulber</i> , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned/ <i>seesamiseemned</i>	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), <i>seesamiseemned</i> , sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Mahlajook, keskmiselt		50.00	22.00	5.50	0.00	0.00
	Apelsin		50.00	20.00	5.97	0.00	0.15
			50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
		Kokku:		904.85	120.62	30.97	31.79

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	819.81	109.14	28.92	29.47
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)		53.25	31.75	14.38
Nõutud vahemik kahlenädala keskmisena	800-900 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul.

Menüü muutused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus.

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga
